

2020/21

# CATÀLEG D'ACTIVITATS D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA



# QUI SOM?

Alternatura és un equip multidisciplinari de professionals amb més de 10 anys d'experiència al sector, que vetlla per assessorar i educar en aspectes d'alimentació, dietètica i nutrició.

Des del gener del 2020 el centre està ubicat dins de les instal·lacions del centre esportiu Dir-Gimbe de Manresa amb l'objectiu d'unir esforços i fer que l'alimentació i l'activitat física vagin de la mà per a millorar la salut de les persones.

Amb aquest document us presentem una proposta variada d'activitats d'educació alimentària adreçada a diferents públics que inclou xerrades i tallers sobre temes actuals amb l'objectiu d'aconsellar, educar i oferir eines que permeten millorar la salut a través de l'alimentació, sempre guiats per professionals qualificats.



**CARLA ORRIOLS**  
Dietista-Nutricionista

- Llicenciatura de Ciència i Tecnologia dels Aliments
- Diplomatura de Nutrició Humana i Dietètica
- Curs: Nutrició Infantil Escola Fass
- Curs: Desperta el teu talent en la consulta de nutrició nodrint el meu canvi
- Webinar: Dejuní intermitent, pèrdua de greix i salut Escola Fass.
- Curs de Nutrició Pediàtrica dirigit a professionals sanitaris. Julio Basulto



**LAURA PÉREZ ORTIZ**  
Dietista - Nutricionista

- Diplomatura en Nutrició Humana i Dietètica
- Llicenciatura en Ciència i Tecnologia dels aliments.
- Postgrau en Nutrició i Esport
- Antropometrista nivell I per l'ISAK
- Postgrau en Sobrepès i Obesitat
- Especialitzada en Dietoteràpia Naturista
- Formació en cuina terapèutica, naturista i vegetariana



**LAURA DÍAZ RODRÍGUEZ**  
Tècnica Superior en Dietètica

- Cicle Formatiu de Grau Superior de Dietètica
- Curs avançat en Nutrició Esportiva



# INDEX

## PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A INFANTS

### Educació Infantil

- La llengua i els sabors
- Els 5 sentits
- Fem memòria

### Educació Primària

- Agrupem els aliments
- El perill dels sucres afegits
- Mites alimentaris

## PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A JOVES I ADOLESCENTS

### ESO i Batxillerat

- Mites alimentaris
- Els cànons de bellesa
- El detectiu al supermercat, la publicitat enganyosa
- Vull ser vegetarià i no sé com
- Tallers pràctics de cuina

## PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### Tallers adults i infants

- Esmorzars i berenars saludables

### Xerrades adults

- La veritat dels superaliments infantils
- Parlem d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries
- Tinc un adolescent que vol ser vegetarià, què faig?

### Tallers adults

- Sopars fàcils i saludables
- Com incorporar ingredients que costen als infants?
- Esmorzars i berenars saludables i sense sucre





PROPOSTA  
D'ACTIVITATS  
PER A INFANTS

---

# EDUCACIÓ INFANTIL

---

## TALLER PRÀCTIC LA LLENGUA I ELS SABORS

**DESTINATARIS:**

De 3 a 6 anys  
(educació infantil)

**DURADA:** 60min.

**DESCRIPCIÓ:**

Mitjançant una làmina il·lustrada coneixerem la llengua i les parts que identifiquen els cinc gustos bàsics, alhora que identificarem els gustos amb diferents aliments.

Un cop treballat això farem un petits tast a cegues d'aliments per intentar identificar el seu sabor.

**OBJECTIUS:**

- Conèixer a on es troben les papil·les gustatives de la llengua i identificar les parts de la llengua que distingeixen cada gust.
- Conèixer els 5 gustos bàsics i relacionar-los amb els aliments.
- Experimentar tastant aliments amb els diferents gustos bàsics.

---

## TALLER PRÀCTIC ELS 5 SENTITS

**DESTINATARIS:**

De 3 a 6 anys  
(educació infantil)

**DURADA:** 60min.

**DESCRIPCIÓ:**

Quins sentits tenim i com afecten a l'hora de menjar? Explicarem els sentits i els posarem en pràctica. Tocarem sense mirar, olorarem sense tastar i tastarem sense olorar aliments que contenen els 4 gustos bàsics (dolç, salat, àcid i amarg).

**OBJECTIUS:**

- Experimentar amb els 5 sentits, i que sapiguem identificar-los i distingir-los.

---

## TALLER PRÀCTIC FEM MEMÒRIA

**DESTINATARIS:**

De 3 a 6 anys  
(educació infantil)

**DURADA:** 60min.

**DESCRIPCIÓ:**

Joc "Memory" dels aliments, quins són saludables i quins no? Es realitza una dinàmica de joc, jugant amb la memòria i posteriorment una classificació de les imatges en el cistell dels aliments saludables o en el cistell dels aliments no saludables.

**OBJECTIUS:**

- Aprendre a distingir els aliments que són saludables dels que no ho són mitjançant un joc de memòria i raonament.
-

---

# EDUCACIÓ PRIMÀRIA

---

## TALLER PRÀCTIC AGRUPEM ELS ALIMENTS

### DESTINATARIS:

De 7 a 10 anys (Cicle Inicial i Mitjà de Primària)

**DURADA:** 75min.

### DESCRIPCIÓ:

Posterior a la presentació del professional dietista-nutricionista, es procedirà a explicar els grups d'aliments mitjançant una presentació. Després es disposarà als alumnes per equips de treball. Cada equip tindrà un conjunt de làmines amb el nom dels diferents grups d'aliments i de fitxes amb il·lustracions d'aliments. A partir d'aquí caldrà que cada grup classifiqui les imatges. Un cop classificades el professional revisarà la feina feta per cada grup amb l'ajuda de tots els alumnes per tal d'ajudar a classificar els aliments que creen més confusió. Finalment i amb l'ajuda dels alumnes es realitzarà un resum de tot el que s'ha après.

### OBJECTIUS:

- Conèixer els grups d'aliments.
- Identificar quins aliments es classifiquen a cada grup.
- Aprendre les característiques de cada grup d'aliments.
- Conèixer què fa que un aliment es converteixi en un aliment de consum ocasional malgrat la seva naturalesa
- Conèixer els riscos del consum excessiu d'aliments ocasionals.
- Resoldre dubtes que inquieten els alumnes en temes d'alimentació.
- Fomentar el debat, la capacitat de raonament i el treball en equip.

---

## TALLER PRÀCTIC ELS PERILLS DEL SUCRES AFEGITS

### DESTINATARIS:

De 9 a 12 anys (Cicle Mitjà i Superior de Primària)

**DURADA:** 90min.

### DESCRIPCIÓ:

El/la professional, dietista-nutricionista, farà una breu explicació sobre els inconvenients dels sucres afegits, així com donarà pautes per saber-los identificar, aprendre a llegir etiquetes i realitzarà exemples de com mesurar la quantitat de sucre que contenen, analitzant exemples pràctics d'etiquetes in situ.

Els alumnes poden portar envasos del què consumeixen a casa, així els exemples seran més reals.

Al final es realitzarà una part pràctica on s'elaborarà un batut amb cacau, beguda vegetal i fruita, com a alternativa als batuts de xocolata comercials i ensucrats

### OBJECTIUS:

- Conèixer la quantitat de sucre afegit que porten els productes processats industrials.
  - Conèixer els inconvenients i riscos per a la salut que suposa el consum de sucres afegits.
  - Fomentar una visió crítica en la interpretació d'etiquetes dels productes comercials habituals.
  - Conèixer ingredients i preparacions culinàries per elaborar receptes ràpides, saludables i bones com a alternativa als productes que es consumeixen habitualment.
  - Potenciar les habilitats culinàries dels participants.
  - Fomentar la cuina com a activitat que ajuda a transmetre bons hàbits alimentaris.
-

---

## TALLER PRÀCTIC AMB DEGUSTACIÓ

# MITES ALIMENTARIS

### DESTINATARIS:

11-12 anys  
(Cicle Superior de Primària)

**DURADA:** 75min.

### DESCRIPCIÓ:

En aquesta xerrada es farà un recorregut pels mites alimentaris presents en el nostre dia a dia donats per la cultura popular o la publicitat enganyosa i que sovint condueixen a tenir falses creences que donen lloc a errors en l'alimentació dels infants. Dividits en equips es procedirà a que cada grup raoni sobre si els mites els semblen veritables o falsos exposant-ne els motius a la resta del grup classe i esbrinen amb l'ajuda del professional el veredict final.

Al final del debat s'elaborarà una recepta fàcil amb aliments saludables per acabar amb un petit tast.

### OBJECTIUS:

- Desmentir creences alimentàries habituals des de la visió de la ciència.
- Promoure una alimentació saludable.
- Fomentar l'esperit crític enfront a aquest tipus d'informació.
- Promoure les fonts d'informació fiable.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Promoure el debat de forma ordenada.
- Fomentar el treball en equip.
- Crear disposició per a tastar nous sabors i receptes.





# PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A JOVES I ADOLESCENTS



---

# ESO I BATXILLERAT

---

## XERRADA-DEBAT MITES ALIMENTARIS

### DESTINATARIS:

joves de 13 a 18 anys  
(ESO i Batxillerat)

**DURADA:** 60min.

### DESCRIPCIÓ:

En aquesta xerrada es farà un recorregut pels mites alimentaris presents en el nostre dia a dia donats per la cultura popular o la publicitat enganyosa i que sovint condueixen a tenir falses creences que donen lloc a errors en l'alimentació del joves i adolescents. Es realitzarà també una dinàmica en la que els joves proposaran els mites per debatre'ls. El tipus de mites s'adaptaran en funció de l'edat i interessos dels destinataris.

### OBJECTIUS:

- Desmentir creences alimentàries habituals des de la visió de la ciència.
- Promoure una alimentació saludable.
- Fomentar l'esperit crític enfront a aquest tipus d'informació.
- Promoure les fonts d'informació fiable.
- Fomentar la capacitat de raonament.
- Promoure el debat de forma ordenada.

---

## XERRADA ELS CÀNONS DE BELLESA

### DESTINATARIS:

joves de 13 a 18 anys  
(ESO i Batxillerat)

**DURADA:** 60min.

### DESCRIPCIÓ:

Xerrada on s'exposen els cànons de bellesa que han transcorregut al llarg de la història per reflexionar sobre la pressió social que aquests exerceixen en el model de cos ideal. Es parlarà també d'altres factors com la publicitat enganyosa dels productes alimentaris que ajuden a exercir aquesta pressió.

### OBJECTIUS:

- Despertar consciència sobre les pressions socials a les que estem sotmesos.
  - Generar debat envers la temàtica.
  - Fomentar l'esperit crític i la capacitat de raonament.
  - Identificar aspectes socials que hagin influenciat alguna vegada als propis alumnes en les seves decisions.
  - Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que existeix al voltant de productes alimentaris habituals en els supermercats.
-

---

## TALLER PRÀCTIC EL DETECTIU AL SUPERMERCAT, LA PUBLICITAT ENGANYOSA

**DESTINATARIS:**  
joves de 13 a 18 anys  
(ESO i Batxillerat)

**DURADA:** 90min.

### DESCRIPCIÓ:

El/la professional dietista-nutricionista exposarà els criteris per entendre què ens diuen les etiquetes dels productes alimentaris, així com també s'analitzaran exemples de publicitat enganyosa. Alhora es provaran les aplicacions mòbils d'escaneig d'aliments més habituals amb un exemple real d'etiqueta per comparar els diferents veredictes i determinar amb criteris professionals si és el producte és saludable o no. Al final es realitzarà un tast d'una crema de cacau saludable com a alternativa a les cremes de xocolata comercials, que els alumnes i/o professional elaboraran in situ.

### OBJECTIUS:

- Prendre consciència sobre la publicitat enganyosa que envaeix els prestatges dels supermercats.
- Proporcionar criteris per aprendre a llegir les etiquetes dels aliments i fer un veredict real sobre si un producte és o no saludable al marge de la seva publicitat.
- Revisar les aplicacions mòbils d'escaneig d'etiquetes més habituals i veure què hi ha de cert en elles.
- Investigar els productes que consumeixen habitualment els alumnes per crear-los consciència.
- Fomentar l'interès pel tast de nous sabors.

---

## XERRADA-TALLER VULL SER VEGETARIÀ I NO SÉ COM

**DESTINATARIS:**  
joves de 13 a 18 anys  
(ESO i Batxillerat)

**DURADA:** 60min.

### DESCRIPCIÓ:

Cada dia és més comú que el joves s'interessin per seguir una pauta d'alimentació vegetariana, ja sigui per ètica, per salut o per consciència medi ambiental. Al mateix temps aquest fet genera molts dubtes en els propis joves així com també a les famílies, que sovint s'ocupen de cuinar els àpats. Mitjançant una presentació el professional exposarà que es pot ser vegetarià o vegà sense tenir problemes de salut si es segueixen unes bones pautes, això sí, cal conèixer-les i tenir-les clares.

### OBJECTIUS:

- Conèixer les diferents classificacions del vegetarianisme.
  - Descriure les bases d'una alimentació vegetariana saludable.
  - Conèixer els aspectes dietètics més importants a tenir en compte.
  - Mostrar exemples de menús saludables vegetarians.
  - Proporcionar algunes idees de receptes saludables i vegetarianes.
-

---

# TALLERS PRÀCTICS DE CUINA

---

## INFORMACIÓ COMÚ A TOTS ELS TALLERS:

---

### DESTINATARIS:

Joves de 13 a 18 anys (ESO i Batxillerat).

### DURADA:

Mínim 90min. Es pot adaptar (90min. fins a 3h), segons preferències i disponibilitat.

### MATERIAL:

S'entregarà un receptari. Els alumnes caldrà que portin davantal i mascareta.

### DESCRIPCIÓ:

Tots els tallers de cuina són de caire participatiu. El/la professional dietista-nutricionista explicarà una part teòrica sobre la temàtica a tractar i sobre els ingredients que s'utilitzaran. Posterior a l'explicació els alumnes per grups elaboraran varies receptes relacionades amb la temàtica. El taller acabarà amb el comentari i tast de les receptes.

### OBJECTIUS:

- Tractar temes d'actualitat i d'interès pels alumnes.
- Facilitar eines pràctiques per a millorar l'alimentació de joves i adolescents.
- Conèixer ingredients que els ajudin a portar un alimentació més variada.
- Desenvolupar habilitats bàsiques a l'hora de cuinar.
- Fomentar l'autonomia a la cuina.

### REQUISITS D'ESPAI:

És necessari que l'espai per a realitzar els tallers sigui ampli i disposi de taules, endolls així com pica i aixeta.

\*És necessari informar sobre possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels participants prèviament per tal de poder adaptar l'activitat.

---

---

## TEMÀTIQUES DE TALLERS:

---

### **CUINA DE SUPERVIVÈNCIA SENSE PARES**

Taller on s'elaboraran receptes de supervivència ràpides i amb ingredients bàsics, perquè estar sols a casa no suposi un inconvenient per menjar bo i bé.

### **CUINA VEGETARIANA BÀSICA**

Cada cop és més gran l'interès per seguir una dieta vegetariana que exclogui tots o alguns aliments d'origen animal. En aquest taller s'elaboraran receptes fàcils per substituir els embotits d'esmorzar i treure la proteïna animal, que alhora poden ajudar a fer un canvi progressiu en l'alimentació i es parlarà de com substituir aquesta proteïna animal i sobre què passa amb la vitamina B12.

### **BATUTS PER A ESPORTISTES**

Taller en el que es proporcionaran eines per elaborar batuts energètics casolans ja sigui per abans o per després de l'esforç físic. Perquè si ets esportista és molt important la benzina que li donés a l'organisme.

### **CREA ELS TEUS SNACKS ENERGÈTICS**

Taller d'elaboració d'snacks que ens ajudarà a deixar de banda les habituals galetes o barretes ensucrades. Alternatives saludables als habituals entrepans que no et deixaran indiferent.

### **PIZZES SALUDABLES**

És divendres i menges una pizza congelada? Elaborar una pizza de dalt a baix és facilíssim si saps com. En aquest taller s'elaboraran varies receptes, perquè puguis triar, remenar i menjar.

### **FAST FOOD SA**

Patates fregides saludables? Entrepans originals? Perquè el menjar que habitualment s'ha etiquetat com a ràpid sempre està associat a menjar malament. En aquest taller donarem eines per elaborar receptes de fast food, aquest cop saludables.

---

Aquestes són algunes de les propostes que es poden realitzar però es pot proposar la temàtica que interessi per crear un taller a mida.

---





PROPOSTA  
D'ACTIVITATS  
PER A FAMÍLIES

---

# TALLERS PER A ADULTS I INFANTS

---

## TALLER PRÀCTIC D'ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

### DESTINATARIS:

màxim 10-15 famílies  
(1 família= 1 adult+1 infant)

**DURADA:** 120min.

### DESCRIPCIÓ:

Taller teòric-pràctic de cuina saludable amb degustació.

#### 1ª part:

El/la professional, dietista-nutricionista, farà una breu explicació sobre els inconvenients dels sucres afegits en els productes destinats als infants, així com donarà pautes per saber-los identificar, aprendre a llegir etiquetes i mesurar la quantitat de sucre que porten, analitzant exemples pràctics d'etiquetes in situ. També es donaran receptes d'alternatives saludables als berenars comercials més habituals.

#### 2ª part:

El/la professional juntament amb les famílies i infants elaboraran algunes d'aquestes receptes alternatives saludables així com es farà una degustació final i entrega de la recepta.

### OBJECTIUS:

- Conscienciar a les famílies sobre la quantitat de sucre afegit que porten els productes processats destinats als infants i que trobem als supermercats.
- Conèixer els inconvenients i riscos per a la salut que suposa el consum de sucres afegits.
- Fomentar una visió crítica en la interpretació de les etiquetes dels productes comercials habituals.
- Conèixer ingredients i preparacions culinàries per elaborar receptes ràpides, saludables i bones com a alternativa als productes que es consumeixen habitualment.
- Potenciar les habilitats culinàries dels participants.
- Fomentar la cuina com a activitat diària a les famílies que transmet hàbits saludables i que fa que comparteixin una estona plegats.

### REQUISITS D'ESPAI:

És necessari que l'espai per a realitzar els tallers sigui ampli i disposi de taules, endolls així com pica i aixeta.

\*És necessari informar sobre possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels participants prèviament per tal de poder adaptar l'activitat.

---

---

# XERRADES ADULTS

---

## XERRADA

### LA VERITAT DELS SUPERALIMENTS INFANTILS

**DESTINATARIS:**

mares, pares, tutors i familiars d'infants

**DURADA:** 75min.

**DESCRIPCIÓ:**

Xerrada on s'explicaran les bases per crear un bons hàbits des de la infància així com es donaran les claus per portar-ho a terme. S'analitzaran també molts dels productes que la indústria alimentària crea per als infants i es donaran criteris per identificar si són saludables o no.

**OBJECTIUS:**

- Proporcionar eines per a portar una alimentació saludable a casa.
- Conscienciar sobre al importància de no deixar-nos portar per la publicitat dels envasos.
- Analitzar i identificar productes infantils que no són saludables.
- Aportar alternatives a aquests productes.

---

## XERRADA

### PARLEM D'AL•LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

**DESTINATARIS:**

mares, pares, tutors i familiars d'infants

**DURADA:** 75min.

**DESCRIPCIÓ:**

Xerrada on s'explicaran les diferències entre les al•lèrgies i intoleràncies, com actuar en el cas que les tinguem així com també es farà un recorregut per les més comunes com poden ser l'al•lèrgia a la proteïna de llet de vaca, la celiaquia o la sensibilitat al gluten no celíaca.

**OBJECTIUS:**

- Proporcionar eines per saber actuar davant les al•lèrgies i intoleràncies.
  - Caracteritzar cada tipus d'al•lèrgia o intolerància.
  - Oferir alternatives culinàries a les receptes habituals excloses en aquests tipus de dieta.
-

---

## XERRADA

# TINC UN ADOLESCENT QUE VOL SER VEGETARIÀ, QUÈ FAIG?

### DESTINATARIS:

mares, pares, tutors i familiars d'adolescents.

**DURADA:** 75min.

### DESCRIPCIÓ:

Cada dia és més comú que el joves s'interessin per seguir una pauta d'alimentació vegetariana, ja sigui per ètica, per salut o per consciència medi ambiental. Al mateix temps aquest fet genera molts dubtes en els propis joves així com també a les famílies, que sovint s'ocupen de cuinar els àpats. En aquesta xerrada s'exposarà que es pot ser vegetarià o vegà sense tenir problemes de salut si es segueixen unes bones pautes i es farà èmfasi sobre quins són els nutrients més compromesos en aquest tipus de dieta, com poden ser les proteïnes o la vitamina B12.

### OBJECTIUS:

- Proporcionar eines per a portar una alimentació saludable i vegetariana a casa.
- Donar a conèixer quins són els passos a seguir per a fer la transformació alimentària.
- Conèixer els aspectes dietètics més importants a tenir en compte.
- Mostrar exemples de menús saludables vegetarians.
- Proporcionar algunes idees de receptes saludables i vegetarianes.





---

# TALLERS DE CUINA PER ADULTS

---

**DESTINATARIS:**

Mares, pares, tutors i familiars d'infants

**DURADA:**

Mínim 90min. Es pot adaptar (90min. fins a 2h), segons preferències i disponibilitat.

**MATERIAL:**

S'entregarà un receptari.

**DESCRIPCIÓ:**

Els tallers poden ser de caire participatiu (els alumnes participen) o demostratiu (el professional elabora i els assistents observen). El/la professional dietista-nutricionista explicarà una part teòrica sobre la temàtica a tractar i sobre els ingredients que s'utilitzaran. Posterior a l'explicació s'elaboraran varies receptes relaciona-

des amb la temàtica. El taller acabarà amb el comentari i tast de les receptes.

**OBJECTIUS:**

- Tractar temes d'actualitat i d'interès per les famílies.
- Facilitar eines pràctiques per a millorar l'alimentació a casa.
- Conèixer ingredients que els ajudin a portar un alimentació més variada.
- Desenvolupar habilitats bàsiques a l'hora de cuinar.

**REQUISITS D'ESPAI:**

És necessari que l'espai per a realitzar els tallers sigui ampli i disposi de taules, endolls així com pica i aixeta.

---

## TEMÀTIQUES DE TALLERS:

---

### SOPARS FÀCILS I SALUDABLES

Taller on es proporcionaran receptes fàcils, lleugeres i saludables amb l'objectiu d'aportar varietat d'idees als sopars.

### ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES SENSE SUCRE

Taller on es proporcionaran idees de receptes amb l'objectiu de substituir els clàssics cereals d'esmorzar comercials o les habituals galetes. Existeixen moltes eines per fer-ho i nosaltres te les ensenyarem.

### COM INCORPORAR INGREDIENTS QUE COSTEN ALS INFANTS?

Sempre cuineu els mateixos plats i no teniu idees per crear més acceptació per parts dels infants? En aquest taller on s'elaboraran receptes amb els ingredients que més costen que mengin els infants com poden ser les verdures, el peix o les llegums. Perquè si tenim idees i presentem de forma atractiva i bona aquests tipus d'aliments l'actitud dels infants canviarà.

---

Aquestes són algunes de les propostes que es poden realitzar però es pot proposar la temàtica que interessi per crear un taller a mida.

---



**DiRGIMBE** • *Alternativa*

Alimentació, Dietètica  
i Nutrició

---

TOTS ELS TALLERS ES PORTARAN A TERME SEGUINT LES MESURES DE SEGURETAT  
DE LA NORMATIVA DEL COVID 19.

---

Sant Antoni Maria Claret 16, Manresa · T. 93 874 48 07 · [info@gimbe.com](mailto:info@gimbe.com) · [www.gimbe.com](http://www.gimbe.com)

